



份量: 1杯250毫升。

益处: 有助于缓解头痛 (针对寒性体质人群), 预防伤风感冒, 助体内排毒, 改善贫血, 关节炎, 消肿, 消化不良, 血压低, 风湿, 加强胃和脾的健康及增强免疫力等。

材料

生姜 – 2-4片 (0.4-0.8克)。

叶干薄荷 – 3叶 (0.6克)。

红枣, 无籽 – 1粒 (切成片)。

红糖 – 1茶匙或依个人喜好而定。

热开水 – 1杯250毫升。

***每日推荐的用量：生姜250毫克 - 2克; 干薄荷不超过6克与红枣3-20粒。**

准备

(1) 先用自来水或蒸馏水把所有成分洗净，再把水倒掉。然后用热水再次冲洗，最后再把水倒掉。

(2) 将所有洗净后的材料和柠檬片放入一杯热水中，盖上盖子，浸泡10到15分钟。15分钟之后，打开盖子加入红糖，搅拌均匀后可随时饮用。

注意

(1) 以上茶配方适合每个人，特别是寒性体质人群 (寒性体质的症状: 贫血，四肢冰冷，面色和嘴唇苍白，指甲变脆，舌质淡白，对寒冷天气或空调的环境过于敏感)。成人每日饮用1-3杯，5至12岁儿童每隔2-3天饮用1/2 -1杯。

☐2☐姜与红枣可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

(3) 对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取姜，因为姜可能会减缓血液凝结。

☐4☐薄荷叶会引起一些副作用包括胃灼热和过敏反应如红晕、头痛和口腔溃疡。如果您有这样的症状，请适度摄取。

☐5☐姜，红枣与薄荷叶有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

☐6☐姜可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用姜☐

☐7☐红枣可能会干扰手术及术后血糖水平。所以应至少在术前2周停止服用红枣☐

谨慎：如果有服用任何药物，必需与此茶饮时间相隔1/2至1小时。

参考：[头痛](#)



生姜红枣薄荷茶 (针对寒性体质)